

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16**

---

**352947, город Армавир, хутор Красная Поляна, ул. Будённого, д.51 тел.: 8  
(86137) 2-47-27**

Принято  
решением педагогического совета  
МАДОУ № 16 от 31.08.2021  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказ от 31.08.2021 г. №111-од  
Заведующий МАДОУ №16  
\_\_\_\_\_ И.В.Чеботарева

## **Рабочая программа**

планирования образовательной деятельности  
по реализации  
ОО «Физическое развитие»,  
в ходе освоения  
основной образовательной программы  
дошкольного образования МАДОУ №16,  
с детьми общеразвивающей направленности 5-6 лет  
(старшая группа)

Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Инструктор по  
физической  
культуре  
Волкова Ю.Н.

Армавир, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Целевой раздел Программы.....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи Программы.....	4
1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	5
1.4.Возрастные особенности детей от 5-6 лет.....	5
1.5.Интеграция образовательных областей.....	8
1.6.Планируемые результаты освоения Программы.....	8
<b>2.Содержательный раздел Программы.....</b>	<b>9</b>
2.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6.....	9
2.2.Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	11
2.3.Взаимодействие со специалистами.....	15
2.4.Взаимодействие с родителями.....	16
<b>3.Организационный раздел Программы:.....</b>	<b>17</b>
3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы.....	17
3.2.Организация двигательного режима.....	19
3.3.Физкультурное оборудование и инвентарь .....	20
3.4.Список используемой литературы.....	20
3.5.Приложение.....	21
Комплексно-тематическое планирование (приложение1)	
Режим дня...(приложение№ 4)	

## **1.Целевой раздел Программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа планирования образовательной деятельности с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 16 (далее – ООП ДО). Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Уставом МАДОУ №16;
- Положением о рабочей программе педагога ДОУ;
- нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность инструктора по физической культуре образовательного учреждения. Основанием для разработки рабочей программы послужила ООПДО МАДОУ детского сада №16.

- Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

-

## 1.2.Цели и задачи Программы:

**Цель программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.3 Принципы построения программы по ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.4. Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при

неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает,

что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то

общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **1.5. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. **Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является форсированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры,



соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

### **Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться

физкультурным оборудованием в свободное время.

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.

- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

- непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;

- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы.

### **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре 25 мин.

Из них вводная часть: 2 мин. разминка: 2 мин.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 17 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 2 мин.

### **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение

потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весене- летний период и ее снижение в осенне – зимний период.

*Оздоровительная разминка*(различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 2 мин.

*Оздоровительно-развивающая тренировка*(развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 22мин.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная(повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников.

Для полной реализации программы укрепляется материально- техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

- *общеразвивающие упражнения*направлены на развитие координационных

способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

- *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах; выпады; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

- *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.

- *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

- *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

- *Развитие силовых способностей*: повторное выполнение много скоков;

повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны: комплексы утренней гимнастики, комплексы физкультминуток, комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки стоп, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз и т.п.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию,

выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство,

### **2.3 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря,

групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации.

## **2.4. Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.



### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
4.	Гимнастика после ного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	2 разав неделю	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультур е
8.	Физкультурные дники	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

10.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ</b>			
1.	Участие в городском спортивном празднике «Спартакиада»	Февраль	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
4.	Участие в городских спортивных соревнованиях «Велогонка»	Июнь	Инструктор по физкультуре
<b>IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
5.	Танцы и упражнения специального воздействия	еженедельно	Музыкальн., инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальн ый руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук,	Неблагоприятные	Ст.

	чеснок)	периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	медсестра, младшие воспитатели
<b>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.2 Организация двигательного режима

<b>Формы организации</b>	<b>Старшая группа</b>
Организованная деятельность	10 час/нед
Утренняя гимнастика	10мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 мин
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	10-15 мин
Динамический час на прогулке	25-30мин
Физкультурные занятия	25мин
Музыкальные занятия	25мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин

Подвижные игры во II половине дня	15-20 мин
--------------------------------------	-----------

### 3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение.

Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

### 3.4 Список используемой литературы

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика-Синтез, Москва, 2016 год.

2. Нищева Н.В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Изд-во «Детство-Пресс», 2015.

3. Комплект технологических карт:

- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Мозаика-Синтез, 2014

- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Мозаика-Синтез, 2014

- Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1978

- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1978

- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. –М.: Владос, 2003

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. Мозаика-Синтез, 2014.

- Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. -М: Линка-Пресс, 2000

## Приложение №1

### Перспективный план работы по физическому развитию детей старшей группы

#### Сентябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий,	Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим	Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Лазанье по гимнастической лесенке. Ползание на ладонях и коленях с заданием	Подбрасывание большого мяча. Катание обруча по прямой	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку
	Упражнять в подпрыгиваниях на месте на двух ногах вверх, в умении энергично отталкиваться от пола. Формировать навык сохранения правильной осанки					
2-я неделя	Обучать сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе				
	Формировать привычку к здоровому образу жизни; повторить прыжки на двух ногах; Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, подбрасывать большой мяч вверх, закреплять умение бросать и ловить мяч не прижимая к груди					
3-я неделя	Упражнять в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяч вверх. Учить соблюдать правила в играх и эстафетах	Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе и катании обруча по прямой				
	Закреплять ходьбу с перешагиванием через кубы, бег в колонне по одному. Формировать представления о ЗОЖ					
4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по гимнастической палке, в лазаньи по гимнастической лестнице и перебрасывании предметов через препятствия	Развивать у детей физические качества: общую выносливость, координацию движений, гибкость				
	Содействовать гармоничному физическому развитию детей; накапливать и обогащать двигательный опыт детей					
				<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
				Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по узенькой рейке. Ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба по ребристой доске. Обычная ходьба. Бег : в колонне по одному, в рассыпную, «змейкой», с высоким подниманием колена. Боковой голоп.	
				<b>Подвижные игры</b>		
				«День - ночь», «Ловишки», «Найди такой же цвет», «Быстро стройся..», «Быстро возьми», «У кого мяч?», «Сделай фигуру», «Кто победит?», «Найди свой цвет», «Найди и промолчи», «Мы весёлые ребята», «Дойди до меня». Игровые упражнения: «Ловишка в круге», «Мяч о стенку», «Не урони мяч», «Не задень», «Пингвины на прогулке», «Точно в цель», «Тонкий мостик»		

## Октябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, упражнений и игры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.	Развивать умение выполнять парные и коллективные действия	Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Ползание на животе с подтягиванием руками. Подлезание под дугу. Пролезание в обруч боком. Лазанье по гимнастической стенке	Ловля мяча двумя руками, ведение мяча, метание мешочков.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку
	Совершенствовать умение ловить мяч двумя руками, умение метать мешочки с песком в горизонтальную цель					
2-я неделя	Обучать поворотам по сигналу во время ходьбы в колонне по одному.	Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма				
	Упражнять в подлезании под дуги, в прокатывании обруча в парах, в беге с перешагиванием через предметы, закрепить навык приземления на полусогнутые ноги					
3-я неделя	Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд	Развивать координацию движений, равновесие и глазомер при метании в цель		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Упражнять в передаче мяча ногами друг другу (элементы футбола)					
4-я неделя	Упражнять в быстром беге, в пролезании в обруч боком.	Совершенствовать координацию движений, активизировать двигательную активность детей		Подвижные игры		
	Создать эмоционально бодрое настроение, доставить детям много радости от активного движения					
				«Не оставайся на полу», «Не попадись», «Удочка», «Через болото.», «Выложи дорогу», «Прокати обруч», «Перелёт птица», «Летает - не летает», «Догони свою пару», «Дорога с поворотами», «Ловишки с лентами», «Дойди до меня». Игровые упражнения: «Точно в цель», «Пас друг другу», «Баскетбол», Футбол», «Ведение мяча», «Мяч водящему», «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Мостик»		

## Ноябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать перекладывать мяч с одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке	Развивать внимание, быстроту реакции	Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.	Ведение мяча между предметами. Перебрасывание мяча двумя руками.	Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой и левой ноге
	Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колена, бег врассыпную, повторить игровые упражнения с мячом					
2-я неделя	Обучать прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед	Развивать ловкость и координацию движений в игровом упражнении с мячом	Подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Упражнять в ползании по скамейке на животе, ведении мяча между предметами. Закреплять навыки подлезания под дугу и перебрасывания мяча друг другу					
3-я неделя	Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость	Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в шеренгу, колонну по одному. Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег (до 1,5 мин)	
	Упражнять в передаче мяча ногами друг другу (элементы футбола)					
4-я неделя	Упражнять в ведении мяча между предметами и в лазанье; повторить упражнения в прыжках и равновесии	Развивать представления об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режиме, закаливании, физкультуре		Подвижные игры		
	Совершенствовать координацию движений, активизировать двигательную активность детей					
				«Пожарные учения», « Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с лентами», «Летает - не летает.», «Перелёт птиц», «Сделай фигуру», «Затейники», «Кто сделает меньше прыжков?», «У кого мяч?». Игровые упражнения: «Кто лучше прыгнет?», «Канатоходец», «По мостику», «Поймай мяч», «Поймай не урони», «Мяч водящему», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Пол, нос, потолок».		

## Декабрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать прыжкам на двух ногах с преодолением препятствий	Развивать физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию	Воспитывать культурно - гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности..	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Лазанье на гимнастическую стенку.	Броски и ловля мяча. Перебрасывание мяча	Прыжки со скамейки. Прыжки на двух ногах
	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, броскам и ловле мяча, повторить перебрасывание мяча друг другу					
2-я неделя	Упражнять в прыжках с высоты, бросках и ловле мячей	Развивать координацию движений при перебрасывании мяча				
	Повторить игровые упражнения с бегом и бросанием мячей в цель					
3-я неделя	Закреплять умение ловить мяч, упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Развивать умение анализировать и оценивать свои движения и движения сверстников		Построения и перестроения		
	Повторить ходьбу и ползание по гимнастической скамейке					
4-я неделя	Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку различными способами, упражнять в равновесии и прыжках	Развивать координацию движений при лазанье на гимнастическую стенку		Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты: направо, налево, кругом. Команды «Ровняйся!», «Смирно!» Расчет на 1,2,3	Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по ребристой доске. Обычная ходьба. Бег : в колонне по одному, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег «змейкой», с высоким подниманием колена. Боковой голоп.(правым, левым боком.	
	Создать эмоционально бодрое настроение, доставить детям много радости от активного движения					
				<b>Подвижные игры</b>		
				«Снеговик», « Мороз - Красный нос», «Ловишки парами», «Охотники и зайцы», «Снеговик растаял.», «Хитрая лиса», «Салки», Эстафета « Кто быстрее до флажка?»		



## Январь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в метании мяча в кольцо,	Развивать ловкость и глазомер	Воспитывать культурно - гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности..	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Лазанье на гимнастическую стенку.	Броски и ловля мяча. Перебрасывание мяча. Забрасывание мяча в кольцо	Прыжки со скамейки. Прыжки на двух ногах. Прыжки на левой, правой ноге попеременно. Прыжки в длину с места
2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках, прокатывании мяча головой	Развивать выдержку и смекалку				
	Формировать умение играть в спортивные игры			Построения и перестроения	Ходьба и бег	
3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в пролезании в обруч и лазанье на гимнастическую стенку	Развивать потребность в двигательной активности детей				Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в шеренгу, колонну по одному. Повороты: направо, налево, кругом.
	Содействовать гармоничному физическому развитию детей			Подвижные игры		
4-я неделя	Совершенствовать навык лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии, в прыжках и ведении мяча в прямом направлении	Развивать координацию движений при лазанье на гимнастическую стенку	«Медведи и пчелы», « Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», Охотники и зайцы», «Сделай фигуру.», «Хитрая лиса», «У кого мяч», « Снежинка и ветер», «Будь внимателен», «Летает не летает», «»Пружинка», «Дойди до флажка»			
	Создать эмоционально бодрое настроение, доставить детям много радости от активного движения					

## Февраль

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать бросанию мяча вверх и ловле его, упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Развивать глазомер, координацию движения и ловкость	Воспитывать культурно - гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности..	Лазанье под дугу. Отбивание мяча о землю. Лазанье на гимнастическую стенку	Бросание мяча вверх и ловля. Забрасывание мяча в корзину. Метание в вертикальную цель. Перебрасывание малого мяча. Ведение мяча	Прыжки в длину с места
2-я неделя	Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Развивать координацию, быстроту и силу				
3-я неделя	Обучать метанию в вертикальную цель, упражнять в бросании мяча в корзину и перебрасывании малого мяча	Развивать умение анализировать и оценивать свои движения и движения сверстников				
	Совершенствовать навыки бросания мяча вверх и ловли его, добиться осознанного, активного выполнения ОРУ, ОВД					
4-я неделя	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в сохранении равновесия и в ведении мяча	Развивать координацию движений при лазанье на гимнастическую стенку				
Повторить задания с метанием мешочков в вертикальную цель			<p><b>Построения и перестроения</b></p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты: направо, налево, кругом. Команды «Ровняйся!», «Смирно!» Расчет на 1,2,3</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>«Кто скорее до флажка», «Мороз - Красный нос», «Снеговик», «Охотники и зайцы», «Снеговик растаял.», «Хитрая лиса», «Ровным кругом», «Ловишки парами» «Самый быстрый», «Медведи и пчелы», «У кого мяч», «Чем дальше, тем лучше», «Поменяй флажки», «Мышеловка», «Метелица», «Снежная карусель».</p>	<p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег (до 1,5 мин)</p>		

## Март

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать перекладывать мяч с одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке	Развивать внимание, быстроту реакции	Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом. Пролезание в обруч разными способами	Метание мячей в вертикальную цель. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу	Прыжки в длину с места с продвижением вперёд. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места
	Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колена, бег враспынную, повторить игровые упражнения с мячом	Развивать ловкость и координацию движений в игровом упражнении с мячом				
2-я неделя	Обучать прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд	Развивать ловкость и координацию движений в игровом упражнении с мячом				
	Упражнять в ползании по скамейке на животе, ведении мяча между предметами. Закреплять навыки подлезания под дугу и перебрасывания мяча друг другу					
3-я неделя	Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд	Развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость				
	Упражнять в передаче мяча ногами друг другу (элементы футбола)					
4-я неделя	Упражнять в ведении мяча между предметами и в лазанье; повторить упражнения в прыжках и равновесии	Развивать представления об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режиме, закаливании, физкультуре				
	Совершенствовать координацию движений, активизировать двигательную активность детей					
				<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
				Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчёт на 1,2. Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. Построение в 3 колонны. Перестроение в 2 шеренги	Ходьба в колонне по одному с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную. Бег на носочках. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом.	
				<b>Подвижные игры</b>		
				«Будь внимателен», «Играй, играй, мяч не теряй», «Медведи и пчёлы», «Эстафеты парами», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Мяч капитану», «Летает - не летает», «Сделай фигуру», Эстафета: «Забрось мяч»		

## Апрель

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать прыжкам в высоту с места через верёвочку	Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр	Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.	Ползание по гимнастической скамейке. Пролезание в обруч	Метание в вертикальную цель. Отбивание мяча о землю и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча другому.	Прыжки в высоту с места. Прыжки из обруча в обруч. Запрыгивание на скамейку. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега.
	Продолжать развивать умение прыгать из обруча в обруч боком. Упражнять в запрыгивании на скамейку и прыжке в глубину					
2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с разбега, упражнять в метании в вертикальную цель и отбивании мяча о землю	Развивать умение прыгать через скакалку на двух ногах с продвижением вперёд Развивать культуру движений		<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
	Повторить упражнения в метании и прыжках в длину с разбега, продолжать развивать умение прыгать через скакалку на двух ногах с продвижением вперёд					
3-я неделя	Упражнять в прокатывании обручей и в пролезании в них, в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, формировать правильную осанку		Выполнение команд «Равняйся» «Смирно», «По порядку номеров рассчитайсь! Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! Повороты на месте. Построение в колонну по два.	Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	
	Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель					
4-я неделя	Обучать прыжкам в высоту с места, упражнять в запрыгивании на скамейку	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, формировать правильную осанку		<b>Подвижные игры</b>		
	Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, продолжать развивать умение катать обруч			«Эстафета парами», «Догони обруч», «Пройди по камешкам», «Пройди - не задень», «Охотники и зайцы», «Затейники», «Бездомный заяц», «Мышеловка», «Запрещённое движение», «Брось флажки», «С кочки на кочку»		

## Май

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в прыжках через скакалку, в перебрасывании мяча двумя руками и в метании правой и левой рукой	Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию	Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.	Ползание на животе. Лазанье по гимнастической стенке	Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах. Метание правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мячей друг другу	Прыжки в высоту с места. Прыжки из обруча в обруч. Запрыгивание на скамейку. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега.
	Способствовать приобретению детьми практических навыков и теоретических знаний о футболе. Осуществлять профилактику плоскостопия					
2-я неделя	Упражнять в метании правой и левой рукой, в ползании на животе по гимнастической скамейке	Развивать быстроту, силу, выносливость, быструю реакцию		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Повторить упражнения в метании					
3-я неделя	Упражнять в равновесии, в прыжках на двух ногах	Развивать быстроту, прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве	Перестроение в шеренгу, в колонну, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. Ходьба в чередовании с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег до 1,5 мин. Ходьба враспынную.		
	Упражнять в равновесии и в упражнении с мячом					
4-я неделя	Обучать прыжкам на двух ногах, в равновесии	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, формировать правильную осанку	<b>Подвижные игры</b>			
	Повторить игровые упражнения с мячом, прыжки, равновесие			«Птичка на ветке», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Летает - не летает», «Затейники», «Перелёт птиц», «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру», «Прокати - не урони», «Кто быстрее?», «Забрось в кольцо», «Удочка», «Пожарные учения», «Гонка мячей в шеренге», «По узенькой дорожке», «Ловишки с лентами», «Пол, нос, потолок», «Кто сделает меньше прыжков?»		

